



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZELİ BULET

MALZEMELER

4-5 adet hazır milföy hamuru

Üzerine sürmek için:

1 adet yumurtanın sarısı (çırpılmış)

İç harcı için:

1 adet küçük boy kabak

1 adet küçük boy havuç

1 çay bardağı konserve bezelye

(Ya da tüm bu malzemelerin yerine 1 kutu garnitür konservesi kullanabilirsiniz)

Sosun malzemesi:

1,5 su bardağı süt

1 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı un (tam dolu olmasın)

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

YAPILIŞ TARİFİ

Önce iç harcımızı hazırlayalım. Bunun için kabak ve havucu soyduktan sonra tavla zarı formunda küp küp doğrayalım.

Bir ufak tencereye 2 su bardağı sıcak su koyup, kaynayıncaya havuç ve kabağı atıp, 7-8 dakika kadar haşlayıp, altını kapatalım. Süzüp, zaten pişmiş olan konserve bezelyeyle karıştırıp, bir kenarda bekletelim. Ya da garnitür konservesi de kullanabilirsiniz. O zaman haşlamaya gerek kalmaz. İkinci aşama da çok çabuk bir biçimde beşamel sosu hazırlayalım. Ufak bir tavaya tereyağı koyalım, yağ erir erimez unu ekleyip, sararıncaya kadar 1-1,5 dakika karıştırarak kavuralım. Hemen sütü, tuzu ve karabiberi ekleyip, karıştırarak kaynayıncaya kadar pişirelim. Sos kaynadıktan sonra 1 dakika daha bekleyip, altını söndürelim. Böylece hazırladığımız sosun içine sebzeli karışımı aktaralım ve karıştırıp, bir kenarda bekletelim.

Öte yandan milföy hamurlarını paketinden çıkarıp tam ortadan ikiye bölelim. Her bir parçanın üzerine çırpılmış yumurtadan sürelim. Ama milföy hamurlarının bunu çözülmüş olmalı. Bu arada fırını 175 dereceye ayarlayıp, içi hafifçe yağlanmış tepsiye milföyleri aralıklı olarak dizip fırına yerleştirelim. Milföylerin üzeri altın sarısı gibi kızardığında yani yaklaşık 20-25 dakika sonra fırını kapatıp, milföyleri çıkaralım. İlinmasını bekleyip kabaran milföyleri bir bıçakla tam ortadan keselim ama dibinden koparmayın. Her bir milföyün içine bir yemek kaşığı kadar beşamel soslu sebzeden yerleştirin. Servise ılık olarak sunun. Eğer çok soğuduysa, milföylerin üzerine çok az kaşar rendesi koyup, 4-5 dakika fırına sokup çıkarabilirsiniz.